Erleuchtung überwinden

Praktisch und konkret hier/jetzt

Wenn du erleuchtet bist, brauchst du diesen Text wahrscheinlich nicht. Wenn du nicht erleuchtet bist ist *„Erleuchtung“* nur ein Gedanke, nur eine Idee. Es ist keine Erfahrung von dir, du kennst es nicht. Wenn du es nicht kennst, also keinerlei Erfahrung damit hast, warum ist dann dieses Wort so bedeutsam? Vielleicht weil es etwas verspricht, oder du es zumindest da hinein projezierst, auf die Zukunft. Wenn ich erleuchtet bin, dann… bin ich erlöst. Was du da hinein projezierst ist ein Zustand, in dem das Leiden nicht mehr da ist. Halten wir also fest was Erleuchtung ist: Ein Wort, ein Klang, ein Gedanke, den du verbindest mit *„wenn erreicht, dann kein Leiden mehr“*. Das heißt du möchtest in Wirklichkeit nicht erleuchtet werden, sondern du möchtest dass dein Leiden aufhört.

Somit ist es eine Bewegung im Geist von der du glaubst, dass es sich um einen Augang handelt (vom Gefängnis des Leidens). Es gibt viele andere Geistesbewegungen die ebenfalls als Ausgang etikettiert sind, dazu zählen gesellschaftlich anerkannte Ideen wie: Haus, Familie, Kinder, Geld, Psychotherapie, Anerkennung. Aber auch spirituelle Ideen wie: Positives Karma ansammeln, Soulmate finden, Zirbeldrüse reinigen, Merkaba-Aktivierung, Bestellungen beim Universum, den Ursprungsplaneten ermitteln, Kundalini-Erweckung, vegane Ernährung, usw.. Wenn du mit all dem durch bist, es tatsächlich erfahren hast oder daran gescheitert bist, dann bleibt dir als letzte Idee im Geist, die dir einen Ausgang suggeriert die Selbstzerstörung, im Extremfall der Suizid. Am Ende eines solchen Weges wird dann die Hoffnung von „kein Leiden mehr“ auf die Zeit nach dem Suizid projeziert, was wie wir inzwischen wissen ebenfalls ein Trugschluss ist. Somit haben wir 3 Kategorien von mentalen Projektionsflächen für eine leidfreie Zukunft: Gesellschaftlich, Spirituell und Selbstzerstörung.

In diesem Text geht es um das hinterhältigste und schwierigste Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung, nämlich die Idee von Erleuchtung und Erwachen selbst. Tatsächlich werden wir hier aber den Verstand insgesamt hinter uns lassen. Wundere dich also nicht, wenn du während dem Lesen durcheinander, irritiert oder orientierungslos wirst. Dies kann geschehen, es sind Zeichen, dass der Verstand seine Macht verliert.

Solange du mit den beschriebenen zukünftigen Hoffnungen beschäftigt bist, ist dein Fokus auf der Gedankenwelt. Wir leiden aber nicht an unseren Gedanken, sondern an Stress im Körper, der ohne unsere bewusste Kontrolle vom autonomen Nervensystems erzeugt wurde und aufrechterhalten wird. Diese tiefen Ebenen färben nach oben (bottom-up) unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken, Selbstbilder und Gefühl ein. Es ist das was wir nie hinterfragen würden, das was als gefühlte, absolute Wahrheit meiner Selbst erlebt wird. Es ist etwas Konstantes, etwas Festes, es ist das was als permanentes tiefes Grundgefühl von mir selber erfahren wird und dem wir die Bezeichnung „ich“ geben.

Ich möchte dir in diesem Dokument einen echten Ausweg anbieten. Nicht, dass dieser zwangsläufig zur Erleuchtung führt, aber er führt in ein glückliches, erfülltes und weitgehend leidfreies Leben. Das Schreiben dieses Textes erlaubt mir als Author einen Strom von Gedanken in deinem Geist zu erzeugen. Dies geschieht, indem du das Dokument liest, wie jetzt gerade. Ich schreibe also jetzt, wo ich gerade den Text tippe, das was sich ohne mein Zutun in meinem Geist bildet, in deinen Geist hinein. Und wenn du möchtest und diesem Vorgang und mir etwas Vertrauen schenkst, ist es mir möglich durch diesen Transfer auf dich und dein Nervensystem einzuwirken.

Wenn du maximal von diesen Worten profitieren möchtest ist es erforderlich, dass du etwas von dem Schutz vor der Außenwelt und dem Schutz vor der Innenwelt aufgibst. Ich bin auf deiner Seite. Ich möchte nichts weiter als dich unterstützen, dir alles übertragen was ich in meinem Leben an Wertvollem und Hilfreichen angesammelt habe. Dies geschieht auch zwischen den Zeilen, so wie jetzt, als Gefühl, ich spreche in diesem Moment direkt mit dir, auch wenn scheinbar *Zeit* zwischen dem Tippen und deinem Lesen liegt.

Wenn wir also gemeinsam unterwegs sind in die tiefen unserer Nervensysteme, dann schaue jetzt einmal nach wie sich das anfühlt. Ob von dem was ich sage, von dem wie es formuliert ist, von der Aufmachung des Dokumentes etwas bedrohliches oder ob etwas Entspanntes ausgeht. Wie fühlst du dich während du dies jetzt liest, wenn du spürst dass jemand da ist, auch wenn es nur eine Verbindung über Worte ist. Diese Verbindung ist aber da, sonst würdest du den Text nicht lesen, also wie ist das, wenn du dich etwas Hineinsinken lässt in dieses Gefühl beim Lesen, dass jemand da ist der dich jetzt in diesem Text begleitet, der ganz da ist und deinen Geist ein wenig lenkt, der sich auskennt und Erfahrung mit Innenräumen und Neurophysiologie und Meditation und Therapie hat. Nun stelle dir vor dass der, von dem sich diese Worte gerade in deinem Geist bilden noch dazu etwas Mitgefühl oder sogar ein offenes Herz für dich hat. Im Bewusstsein ist alles möglich und so habe ich jetzt wo ich diesen Text eintippe, in diesem einen Moment, alle Menschen vor Augen und vor meinem Herzen die den Text lesen werden. Es ist also möglich eine Brücke der Verbindung zu errichten, die Zeit und Raum überwindet.

Vielleicht entspannt sich etwas, und entspannen kann sich der Körper, wenn er das Gefühl von Sicherheit hat. Sicherheit empfindet der Körper wenn er sich mit anderen Menschen verbunden fühlt. Daher noch einmal die Betonung der Verbindung, dass ich als Author all die leidenden, verzweifelten und suchenden Menschen direkt anspreche und alle Energie in diese Worte kanalisiere, die mir möglich ist.

Insofern könnte man von einem magischen Akt sprechen, meine Präsenz erreicht deine, selbst durch diese gedruckten Worte. In diesem Moment, der nur Bewusstsein ist, treffen wir uns.

Erstmal bis hier hin... Schau einmal ob du weiter mitreisen möchtest oder das Dokument lieber schließen möchtest.

***

Kontakt ist das Wichtigste für unsere Nervensysteme. Alles was wir wollen ist Kontakt und Verbindung, um uns darin entspannen zu können. Wir öffnen uns für jemanden, beginnen eine Kommunikation und wenn wir feststellen, dass dieser Mensch sicher ist, also nicht aggressiv oder erstarrt und es sich gut anfühlt mit diesem Menschen, dann entspannen wir uns in dieses Verbundensein hinein. Durch dieses Entspannen kann der Körper etwas seiner hohen Wachsamkeit um mögliche Gefahren zu erkennen aufgeben. Stattdessen beginnt er dann mit Regenerationsprozessen und Heilungsvorgängen im Körper. Neurophysiologisch bedeutet das, dass der ventrale Zweig des Parasymphatikus aktiv ist. Aber dieser Zustand muss nicht immer mit Immobilisierung wie beim Kuscheln, Stillen oder Meditieren verbunden sein, er kann auch mit Mobilisierung auftreten, also Mobilisierung ohne Angst wie zum Beispiel Tanzen, Spielen, Singen :-) Das Kriterium ist dabei immer Blickkontakt mit den Menschen die da mitmachen. Durch den Blickkontakt signalisieren wir uns, dass wir friedliche Absichten haben und dass wir uns gefahrlos einander nähern können. Aus diesem gefahrlos nähern, also ein Richten des Fokus auf einen anderen Menschen, ohne Defensivkreisläufe im Nervensystem die auf Verteidigung ausgerichtet sind, also das Annähern einander im entspannten Zustand führt zum Erlebnis von Mitgefühl und

wenn es länger andauert zu Liebe. Mitgefühl und Liebe sind Nebenprodukte einer friedlichen Annäherung, man kann sie nicht machen.

Friedlich sein ist ein neurophysiologischer Zustand DES KÖRPERS, des autonomen Nervensystems und eben nichts was man sich über den Geist willentlich vornehmen kann !!!

Wenn wir uns verbinden, fühlen wir uns so wohl, sind so erfüllt, so sehr im Körper und bei den Menschen angekommen, dass ein starkes Gefühl von Heilsein und Ganzheit entsteht. In diesem Zustand ist die Welt vollkommen in Ordnung, es gibt kein Leiden. Somit gibt es auch keinen Erleuchtungs-Druck mehr um das Leiden aufzulösen.

Wie fühlt sich das an wenn du dies liest?

Gehen wir ein Stückchen weiter auf dem Weg jenseits von Gedanken, jenseits der Idee von Erleuchtung, lassen wir alle diese Hindernisse im Geiste zurück und kommen zu dem worum es in Wahrheit geht, wenn wir Leiden auflösen wollen: Dem Körper. Daher immer wieder die Aufforderung den Körper zu spüren, spürst den Körper auch beim Lesen? Oder bist du von der Wahrnehmung deines Körpers jetzt abgeschnitten und nimmst nur noch die Gedanken war die durch den Text in deinem Geist gebildet werden. Wenn das so ist dann lade ich dich ein wieder den Körper wahrzunehmen, dass du ihn nicht verlierst. Vielleicht ein paar Mal tief durchatmen und ihn einfach wahrnehmen. Was spürst du und wie? Wie fühlt sich dieser Körper an? Fühlt es sich eng und angespannt an oder entspannt und weit?

Wenn du Anspannung erlebst achte mal auf das Spüren deines Bauches. Ist da etwas zusammengezogen oder an den Schultern? Anspannen von großen Muskeln bedeutet immer, dass der Körper sich vor Gefahr, also vor Verletzung schützen möchte. Er glaubt also, dass eine Gefahr droht und er sich darauf vorbereiten muss. Doch worin besteht jetzt die Gefahr wenn du dieses Dokument liest?

Prüfe mehrmals bewusst ob du sicher bist, da wo du jetzt bist. Gibt es eine Gefahr für dein physisches Überleben, für deinen Körper?

***

Wenn du zu dem Ergebnis kommst, dass du ja in Sicherheit bist dann könntest du es riskieren etwas loszulassen und den Körper zu entspannen. Ich bin auch noch da, also du bist nicht alleine. Und dann schaue wieder ob etwas Schlimmes passiert wenn du jetzt loslässt. Passiert denn etwas oder ist es eher ruhig außen?

Das worum es geht ist, deinem Körper zu helfen zu erkennen, dass jetzt/hier keine Gefahr mehr besteht und dass du sicher bist. Der Verstand weiß dies natürlich, aber die tiefen Schichten des Gehirns und Nervensystems tragen alte Prägungen aus der Kindheit in sich, die die gesamte Wahrnehmung als Erwachsener einfärben. Tatsächlich leben die meisten Menschen noch in den ersten 3 Lebensjahren ohne dies zu merken. Und wenn die ersten 3 Lebensjahre durch leidvolle Beziehungsmuster mit den Eltern geprägt wurden, was in dieser kranken Gesellschaft in der wir leben, praktisch der Normalfall ist, dann leiden wir als Erwachsene. Und je destruktiver die Erlebnisse mit den Eltern aus dieser Zeit waren, desto mehr leiden wir als Erwachsene. Aber das

leiden wird von tiefen Schichten des Nervensystems, vom impliziten Gedächtnis gespeist, sodass wir es nicht der alten Zeit in der Kindheit zuordnen können. Stattdessen sagen wir: Ich habe Ängste, Panikattacken, Depression, Sinnlosigkeit, Allergien, Beziehungsproblem usw..

Der Grund warum dies so ist hängt mit der hohen Neuroplastizität des Gehirns in diesen frühen Jahren zusammen. Das Gehirn formt und entwickelt sich erfahrungsabhängig! Wenn das Kind in dieser Zeit permanentem Leiden durch lieblose Eltern ausgesetzt ist, **wird** es zu diesem Leiden. Es fühlt sich nicht so, als ob es Leiden erfährt, sondern als ob es selbst das Leiden **ist**!

All dies bedeutet letztlich dass eine Erfahrung von Trennung tief im Nervensystem dauerhaft physisch angelegt wird. Und je früher dies geschehen ist desto stärker wird das auch später zur scheinbaren Realität. Scheinbar deswegen weil es als Realität zwar im Nervensystem als tiefes Muster angelegt ist, aber später als Erwachsener im Außen keine Entsprechung mehr hat. Auf der Körperebene wird diese Prägung ständig aufrechterhalten, u.a. durch unbewusste Muskelspannung des Psoas-Muskels, der gestreiften Bauchmuskeln und Absenken des Zwerchfells.

All dies hat in der Evolution Sinn gemacht. Der Körper macht keinen Unsinn, er wählt immer das Beste. Alles was wir Leiden oder Krankheit nennen sind Anpassungsleistungen!

Das was du suchst ist Regulation des autonomen Nervensystems, durch Verbindung mit anderen Menschen. Für das was du suchst, für das was jedes Säugetier sucht, braucht es Artgenossen. Es geht nicht alleine. Das ist die neurophysiologische Realität, wir können nicht alleine glücklich werden, auch wenn uns das immer wieder erzählt wird. Es ist eine Lüge mit katastrophalen Auswirkungen für Menschen mit schwerem Bindungs-/Entwicklunstrauma. Die Spezies der Säugetiere hat sich durch Zusammenarbeit entwickelt und nicht durch Krieg oder Isolation. Die entspannte Verbindung mit anderen Menschen **ist** die Heilung und öffnet das Tor zur Spiritualität. Umgekehrt die Spiritualität zu nutzen um das Leiden durch ein dysreguliertes Nervensystem und seiner Folgen wie Einsamkeit aufzulösen ist ein Irrweg!

Denn erst wenn das autonome Nervensystem beruhigt ist, kann auch der Geist ruhig werden. Umgekehrt funktioniert es nicht, sonst hätte die ganze Selbsthilfeliteratur und die Schriften von Erleuchteten dein Leben längst geändert und geheilt.

Der Weg wie du dein Leiden direkt auflösen kannst und alles transformierst:

1. Höre den Menschen zu und teile dich ihnen mit: Erzähle wie du dich fühlst!

2. Kehre zurück in den Körper: Z.B. mit TRE®, Tanzen, Yoga, Singen oder Sport!

DAS IST ALLES WAS NOTWENDIG IST, ALLES !!!

Gopal

www.traumaheilung.net